

Opis delavnic

(projektni dnevi za dijake programa gimnazije)

ZAKAJ PRVI DVE URI POUKA PRESPIM (Lea Majcen Bratuša)

Predavanje o vplivu spanja na uravnavanje telesnega in duševnega zdravja.

TUDI Z NEPOPOLNOSTJO SE PREŽIVI (Danaja Lorenčič)

Predavanje o perfekcionizmu predstavlja priložnost, da se seznanite z negativnimi posledicami težnje k popolnosti.

PRISOTNI TUKAJ IN ZDAJ? (Mladinski center Ormož)

Skupaj s prostovoljko Ono iz Španije bomo čuječi. Na delavnici vas bomo opremili s tehnikami, ki vam bodo pomagale biti tukaj in zdaj.

Delavnica bo v angleškem jeziku.

ŽIVLJENJE NI LOTERIJA (Tomaž Deželak)

Srednješolci vse aktivneje igrajo na srečo, zato so izpostavljeni vrsti tveganj na tem področju, kot je zasvojenost ...

KO JE KAJ ODVISNO TUDI OD MENE (Polona Kosec Krajnc)

Ko sodelujemo smo skupaj usmerjeni k istemu cilju, kar zahteva prilagajanje, dogovarjanje, usklajevanje in sklepanje kompromisov. In to ni vedno lahko.

PRAZNA VREČA NE STOJI POKONCI ALI BREZ ZAJTRKA NE GRE (Valerija Rotar)

V obdobju odraščanja je uravnoteženo prehranjevanje posebej pomembno, saj omogoča optimalno zdravje ter telesni in duševni razvoj.

TUDI MOŽGANI POTREBUJEJO TELOVADBO (Renata Bezjak)

“Brain gym je sistem preprostih gibanj telesa s katerimi povežemo celotne možgane z namenom, da bi spodbudili učenje in gradili samopodobo.” (C. Koester)

Prinesi vodo!

KDO ME GLEDA IZ OGLEDALA? (Nina Venta)

Kakšne odnos imam do sebe, sem zadovoljen s seboj?

TUDI V SLABI IZKUŠNJI JE KAJ DOBREGA (Simona Meglič)

Zakaj izbrati pozitiven pogled na življenje?

MOJA MOČ JE MOJA VREDNOST (Nataša Gregur in Tamara Luskovič)

Si kdaj opazil, da si do sebe pogosto bolj kritičen, kot do drugih? To lahko vodi v negotovost, vendar lahko preoblikuješ svoj pogled nase. Pridi in se spoznaj v drugačni luči.

ZAKAJ NI DOBRO BITI KOT ARMSTRONG? (Marko Hanželič)

Odkrijte resnico o doping. Kako je zatresel svet športa in kako lahko te substance škodujejo rekreativnim športnikom.

Delavnice sproščanja

NAD TEŽAVE Z MEDITACIJO (Domen Rotar)

Življenje je lahko izjemno, če si to dovoliš. Ostani v stiku s seboj.

Prinesi podlogo, brisačo in vodo.

RAZGLAŠENI? UGLASITE SE! (Klavdija Zorjan Škorjanec)

Sprosti se z zvoki gonga.

Prinesi podlogo, odejo, zglavnik in vodo.

Ustvarjalne delavnice

ZA ČISTE ROKE, DA O SPROŠČENOSTI NE GOVORIMO (Helena Kolarič)

Delavnica izdelovanja mila.

GLINA NE PRENESE, DA SI SLABE VOLJE (Melita Šalamun)

Ustvarjalna delavnica z glino

Bodi ustrezno oblečen – glina se ne spere iz oblačil.

Športne delavnice

MEN SE ROLA (Aleš Lubi)

Za vse ljubitelje rolanja.

Pogoj: lastni rolerji in zaščitna oprema (čelada, ščitniki za kolena, komolce in dlani)

O, TUDI TE MIŠICE IMAM (Urša Ambrož)

Delavnica pilatesa

Prinesi podlogo, brisačo in vodo.

KO BADMINTON PREHITEVA (Martin Kolar)

Delavnica speedmintona

Bodi ustrezno obut, delavnica bo zunaj.